

The background of the slide is a repeating pattern of avocados. Most are whole, dark green avocados with a bumpy texture, scattered across a light beige background. One avocado in the center is sliced in half, showing its bright green flesh and a dark brown pit. The avocados cast soft, dark shadows on the surface below them.

Υγιεινή Διατροφή

Αναστασία Στατήρη

Σχολική Νοσηλεύτρια, ΠΕ, MSc

5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

Καθημερινά
φρούτα και
λαχανικά

Γάλα, γιαούρτι ή
τυρί καθημερινά

Ποικιλία
δημητριακών
καθημερινά

Σωματική
άσκηση
καθημερινά

Περιορισμός
ζάχαρης και
αλατιού

Ελαιόλαδο ως
πρώτη επιλογή
ελαίου

4-7
αυγά/εβδομάδα

Όσπρια
τουλάχιστον 1
φορά/εβδομάδα

Ψάρι/θαλασσινά
2-3
φορές/εβδομάδα

Κρέας 2-3
φορές/εβδομάδα

Ξεκινάω τη μέρα μου με πρωινό

- Στον ύπνο, το μυαλό ξοδεύει ενέργεια για να αποθηκεύσει όσα μάθαμε μέσα στη μέρα...
- Οπότε το πρωί με ένα καλό πρωινό "γεμίζουμε τις μπαταρίες του μυαλού μας"!

Ένα καλό πρωινό μπορεί να είναι:

Γάλα και μια φέτα ψωμί με μαρμελάδα

Γάλα με δημητριακά

1 φέτα ψωμί με αυγό

1 φέτα ψωμί με τυρί και ένα φρούτο

- Αν δεν σου αρέσει το γάλα σκέτο, μπορείς να δοκιμάσεις να το "χτυπήσεις" με φρούτα στο μπλέντερ!

Το υγιεινό μου κολατσιό!

Φρέσκα φρούτα,
όπως αχλάδι, μήλο,
πορτοκάλι, μανταρίνι,
μπανάνα, βερύκοκα,
ροδάκινο

Χυμό φρούτων χωρίς
προσθήκη ζάχαρης

Κουλούρι
Θεσσαλονίκης

Τοστ με μέλι και ταχίνι

Τοστ με τυρί και
λαχανικά

Τυρόπιτα ή πίτα
λαχανικών

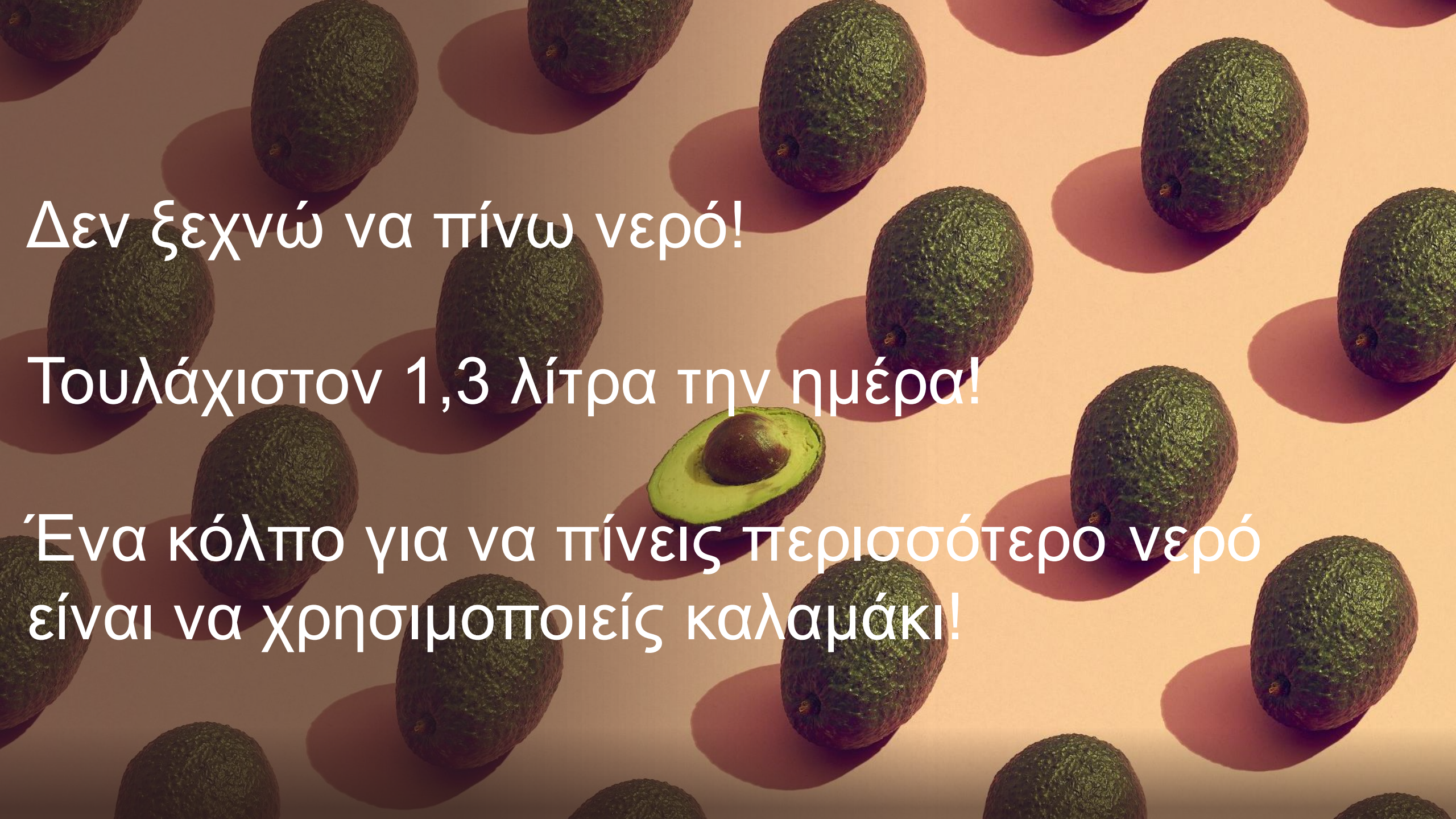
Μπάρα δημητριακών
ολικής άλεσης

Μπισκότα απλά, χωρίς
γέμιση, κατά
προτίμηση ολικής
άλεσης

Μουστοκούλουρο ή
σταφιδόψωμο

Κριτσίνια ή κράκερς

Παστέλι



Δεν ξεχνώ να πίνω νερό!

Τουλάχιστον 1,3 λίτρα την ημέρα!

Ένα κόλπο για να πίνεις περισσότερο νερό
είναι να χρησιμοποιείς καλαμάκι!

Βραδινό γεύμα σαν...νανούρισμα!

- Το ξέρεις πως κάποιες τροφές μας βοηθούν να κοιμηθούμε καλύτερα;
- Θα σου πω μερικά μυστικά...
- Τρόφιμα πλούσια σε ω-3 λιπαρά, όπως τα ψάρια και ο λιναρόσπορος.
- Τροφές όπως το γάλα, το ρύζι, η βρώμη, η μπανάνα, το γιαούρτι, τα πουλερικά και το γιαούρτι περιέχουν μια βιταμίνη που βοηθά στον ύπνο!
- Μην ξεχνάς την παροιμία...
- *"Το πρωί τρώγε σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν πρίγκιπας και το βράδυ σαν ζητιάνος"*

Μερικά μυστικά...

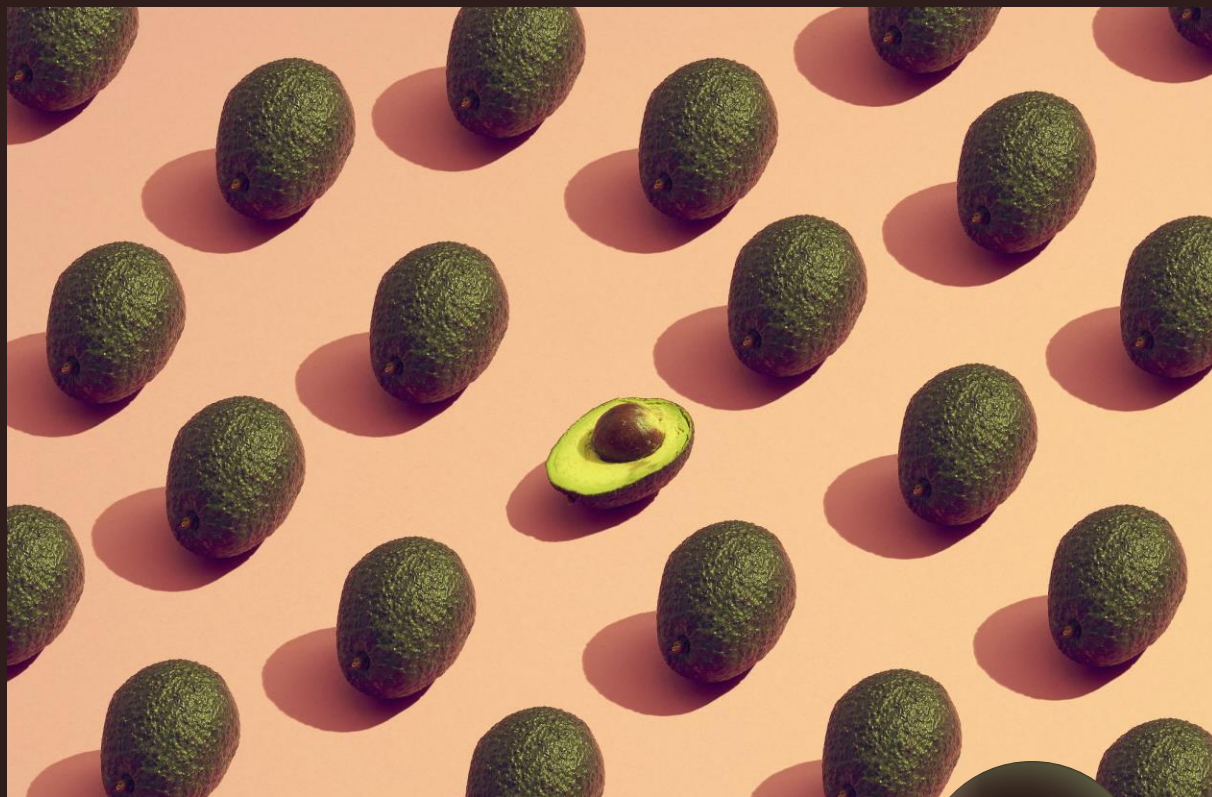
- Για να παίρνεις από όλα τα θρεπτικά συστατικά που κρύβουν τα φρούτα και τα λαχανικά, μπορείς να τρως από όλα τα χρώματα! Κάθε χρώμα κρύβει και μια ξεχωριστή φίλη μας, την βιταμίνη!
- Τα προϊόντα ολικής άλεσης μας δίνουν περισσότερη ενέργεια και φίλες βιταμίνες. Επίσης, μας βοηθούν να πηγαίνουμε συχνά τουαλέτα και έτσι δεν μας πονάει συχνά η κοιλίτσα μας!
- Τα όσπρια είναι μια σούπερ τροφή! Περιέχουν περισσότερη πρωτεΐνη από το κρέας! Αν δεν σου πολυαρέσουν...ζήτα από τη μαμά να δοκιμάσει μια κρύα σαλάτα με φασόλια ή φακές ή ρεβύθια!

Κάτι πολύ σημαντικό...

- ΠΟΤΕ δεν τρώμε μπροστά από την οθόνη τηλεόρασης, κινητού τηλεφώνου ή tablet.
- Μπορεί να στο λένε και οι γονείς σου και να μην τους ακούς αλλά είναι πραγματικά σημαντικό, ώστε να τρως αργά και όχι λαίμαργα και αχόρταγα...



Αλατο-εχθρός



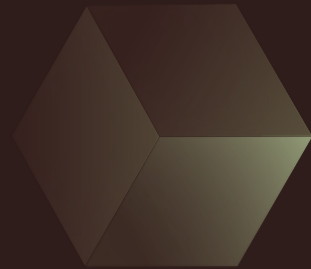
- Κάποιοι επιστήμονες (ΠΟΥ) λένε να τρώμε λιγότερα από 5g αλάτι την ημέρα.
- 5g = ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- Όμως, παιδιά μικρότερα των 11 ετών, όπως εσείς, πρέπει να προσλαμβάνουν ακόμη μικρότερη ποσότητα.
- Το αλάτι είναι κρυμμένο σε πολλές τροφές που τρώμε καθημερινά...ακόμη και το νερό περιέχει αλάτι!
- Είναι πονηρό γιατί είναι μικρούλι και δεν το βλέπουμε πολλές φορές...αλλά υπάρχει!
- Είναι εχθρός γιατί προκαλεί πολλές ασθένειες, όχι μόνο στους μεγάλους αλλά και στα παιδιά!
- Γι αυτό, την επόμενη φορά που θα ζητήσεις περισσότερο αλάτι στο φαγητό σου, ΞΑΝΑΣΚΕΨΟΥ ΤΟ!

'Ωρα για φαγητό!

την μαμά μου βοηθώ,

τρώω όλο μου το φαγητό,

για να γίνω δυνατό!



Βιβλιογραφία

- Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία: <https://www.ede.gr/>
- Υπουργείο Υγείας, Προγράμματα Αγωγής Υγείας: <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/>

